

## re:flect your leadership

Dieses Programm richtet sich an Führungskräfte, die ihren eigenen Führungsstil unter Gesichtspunkten wie Authentizität, Beziehungsfähigkeit, Klarheit und Achtsamkeit reflektieren sowie weiterentwickeln möchten.

Durch eine gezielte Kombination von Reflexionsübungen und Achtsamkeitspraxis werden Fähigkeiten zu Resonanz und souveräner Selbststeuerung in der Führung vertieft sowie Selbstkenntnis und innere Balance weiterentwickelt.

### Inhalte

- ◆ Achtsamkeit im Führungsalltag umsetzen und leben
- ◆ Reflektion des Energiehaushalts auf persönlicher Ebene und auf Teamebene
- ◆ Effizienz und Effektivität im Führungsgeschehen
- ◆ Achtsame und wertschätzende Kommunikationskultur
- ◆ Festigung von vertrauensvollen Führungsbeziehungen

re:flect your leadership bietet Ihnen gezielte Reflexionseinheiten, mit denen Sie die Dynamik Ihres Führungsalltags neu überdenken und achtsam ausrichten können. Achtsamkeitsbasierte Methoden unterstützen Sie, mentale Balance, Bewusstheit und Effektivität zu stärken.

Das Zusammenspiel von Reflexionseinheiten und Achtsamkeitspraxis wirkt sich unmittelbar positiv auf Leistungsfähigkeit, Krisenresistenz und Authentizität im Führungsgeschehen aus.

### Zielgruppe

Führungskräfte, die nach resilienter Selbststeuerung im beruflichen Alltag streben

### Termine & Ort

Auf Anfrage

### Honorar

599,00 EUR per Tag, zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer

### Teilnehmeranzahl

Mindestens 6, maximal 12

### Leistungen

Seminarunterlagen und Materialien  
Getränke, Obstkorb und Snacks

Anmeldungen und weitere Informationen unter: [info@rebuild-your-life.de](mailto:info@rebuild-your-life.de)

Gerne können Sie uns auch telefonisch kontaktieren.

Sabine Jost: +49 160 97333210

Tanja Meier: +49 151 14082284